






# 11月こんだて



熱量 432 kcal タンパク質 16.7 g

(あひる)  
吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
1 ・ 15 ・ 29 (月)	ごはん ・ 鶏の照り煮 ・ ナムル ・ 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油  白菜 法蓮草 小松菜 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢 胡麻油 白胡麻 豆腐 わかめ なめこ 昆布 味噌	(1・29日)ココアトースト 食パン ココア グラニュー糖 マーガリン (15日)五穀パン 牛乳	8 ・ 22 (月)	衣笠うどん ・ 薩摩芋の金平	うどん 鶏こま肉 油揚げ 人参 青葱 砂糖 醤油 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油  薩摩芋 ごぼう 人参 玉葱 こんにゃく 砂糖 醤油 胡麻油 白胡麻 油	わかめおにぎり 米 わかめ 砂糖 醤油 白胡麻  牛乳
2 ・ 16 ・ 30 (火)	ハヤシライス ・ 野菜サラダ	米 豚肉 牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 ハヤシルウ 小麦粉 コンソメ 油  きゃべつ 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油	(2・30日)バナナ (16日)ヨーグルト  胡麻スティック  牛乳	9 (火)	ごはん 豚じゃが ・ めざし ・ 味噌汁	米 豚ミンチ じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油  めざし  豆腐 小松菜 油揚げ 昆布 味噌	ホットケーキ 小麦粉 牛乳 卵 砂糖 ベーキングパウダー  牛乳
17 (水)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ・ 柿 ・ 味噌汁	米 鮭 きゃべつ 人参 玉葱 もやし しめじ 舞茸 青葱 バター 味噌 みりん レモン果汁 砂糖 柿  大根 小松菜 さつま揚げ 昆布 味噌	蒸し芋 薩摩芋  牛乳	10 ・ 24 (水)	ごはん ハンバーグ ・ パンプキンサラダ ・ コンソメスープ	米 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 パン粉 牛乳 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 片栗粉 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 油 マヨネーズ  きゃべつ 人参 コーン コンソメ 昆布	カスタードサンド 食パン 牛乳 卵 砂糖 小麦粉 コーンスターチ  牛乳
4 ・ 18 (木)	ごはん グラタン ・ ブロッコリー ・ 味噌汁	米 鶏こま肉 玉葱 人参 マカロニ しめじ コーン 舞茸 マッシュルーム 小麦粉 牛乳 粉チーズ マーガリン コンソメ ブロッコリー 醤油  白菜 人参 わかめ 昆布 味噌	りんごゼリー りんご果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 りんご  牛乳	11 ・ 25 (木)	☆みそすき丼 ・ 五目豆 ・ 味噌汁	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 白葱 小松菜 焼き豆腐 砂糖 醤油 酒 みりん 味噌  水煮大豆 ちくわ ごぼう 人参 こんにゃく 昆布 砂糖 醤油 油 麩 玉葱 油揚げ 昆布 味噌	スイートポテト 薩摩芋 豆乳 卵 砂糖  牛乳
5 ・ 19 (金)	ごはん 麻婆豆腐 ・ 胡瓜の酢漬け ・ 味噌汁	米 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 油 胡瓜 砂糖 醤油 酢  じゃが芋 玉葱 青葱 昆布 味噌	マーブルケーキ 小麦粉 ココア 卵 砂糖 マーガリン ベーキングパウダー 牛乳	12 ・ 26 (金)	ごはん 煮魚 ・ きゃべつの煮びたし ・ 澄まし汁	米 鯖 砂糖 醤油 みりん 酒  きゃべつ 人参 玉葱 こんにゃく さつま揚げ 砂糖 醤油  ソーマン 法蓮草 人参 昆布 鰹節 薄口醤油	ジャム蒸しパン 小麦粉 牛乳 ブルーベリージャム 卵 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳
6 ・ 20 (土)	味噌うどん ・ 煮物	うどん 豚肉 きゃべつ 人参 もやし 昆布 味噌  南瓜 人参 大根 砂糖 醤油	ぶどうパン  牛乳	13 ・ 27 (土)	カレーうどん ・ ジャーマンポテト	うどん 豚肉 玉葱 人参 青葱 カレールウ 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 片栗粉  じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ 油	スナックスナックパン  牛乳
備 考	  						6日(土)らいおん保育参加 10日(水)乳:お弁当保育 11日(木)幼:遠足 24日(水)お誕生日会

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。  
\*☆マークは、新メニューです。

\*保育園では、あひるぐみは発芽玄米、ベーコン、ハム、揚げ物は味が濃く噛みにくいので抜いています。11月から、こんにゃく、油揚げ、厚揚げが入ります。